



Fiche d'inscription 2021-2022

Nom : _____ Prénom : _____ Tel : _____

Date de naissance : _____ Email : _____

Adresse :

Restrictions – blessures – problèmes de santé à prendre en compte (mêmes problèmes anciens)

Merci de me tenir au courant au fur et à mesure des éventuelles blessures, restrictions et autres soucis de santé que vous pouvez rencontrer durant l'année scolaire.

Je choisis :

- Un forfait hebdomadaire 36 cours, valable de septembre à mi-juillet
- Un forfait illimité, valable de septembre à mi-juillet
- Un forfait 25 cours, valable 10 mois de septembre à mi-juillet
- Un forfait de 10 cours, valable 10 mois de septembre à mi-juillet
- Un forfait trimestriel (12 semaines de cours, non reportables au trimestre suivant ou illimités sur 12 semaines)

Forfaits : L'inscription est annuelle (année scolaire) et vous engage à régler la totalité de la somme. Il est possible de payer en plusieurs fois.

Annulation sur le site de réservation. Au-delà de 12h avant le début du cours, tout cours annulé ensuite est facturé et décompté sauf s'il est rattrapé dans la semaine.

Voir conditions générales et règlement intérieur.

Je certifie avoir pris connaissance du calendrier, du planning, des CGV, du règlement intérieur et des modalités d'inscription.

Date:

“Lu et approuvé” suivi de votre signature:

TARIFS 2021-2022

TARIF NORMAL	TARIF REDUIT (Étudiants & demandeurs d'emploi sur justificatif)
Cours à l'unité (inclus cours d'essai) → 17 euros	
Carte annuelle de 10 cours → 155 euros <i>Soit -10% sur le tarif de base</i>	
Carte trimestrielle (12 cours) → 170 euros <i>Soit -15% sur le tarif de base</i> <i>Disponible également en illimité : → 300 euros</i>	Carte trimestrielle tarif réduit (12 cours) → 135 euros <i>Soit – 35% sur le tarif de base</i>
Carte de 25 cours valables de début septembre à mi-juillet (pas de prorata, carte annuelle) → 340 euros <i>Soit -20% sur le tarif de base</i>	Carte de 25 cours tarif réduit valables de septembre à mi-juillet (Carte annuelle) → 270 euros <i>Soit – 37% sur le tarif de base</i>
Forfait hebdo 1 cours/semaine 36 cours/engagement de début septembre à mi-juillet → 430 euros <i>Soit – 30% sur le tarif de base</i>	Forfait hebdo tarif réduit 1 cours/semaine 36 cours/engagement de septembre à mi-juillet → 350 euros <i>Soit -43% sur le tarif de base</i>
Forfait illimité valable 1 année scolaire (valable de début septembre à mi-juillet) → 710 euros <i>Soit -40% sur le tarif de base (calcul sur la base de 2 cours/semaine)</i>	

CONDITIONS

- Les validités annuelles (36 semaines de cours) concernent les cartes de cours (10 & 25) ainsi que les forfaits (hebdomadaire et illimité).
- A la fin de chaque trimestre/de chaque année scolaire, les cours ne sont ni remboursables ni reportables.

Le règlement peut s'effectuer en plusieurs fois et se fait par remise de la totalité des chèques datés au dos ou par virement automatisé (sur preuve bancaire)*.

- **Illimité et 36 cours : règlement en 1, 2 ou 3 fois**

Date des règlements/ Encaissements : 30 septembre 2021/ 31 janvier 2022 / 30 avril 2022

- **25 cours : règlement en 1 ou 2 fois**

Date des règlements/Encaissements : 30 septembre 2021 & 31 janvier 2022

- **10 cours et au trimestre : règlement en une fois**

Pour toute inscription à un forfait 36 cours avant le 30 juillet : + 2 cours offerts

Pour toute inscription à un forfait 25 cours avant le 30 juillet 2021 : + 1 cours offert

Les cartes sont nominatives, la durée de validité est d'une année scolaire (début des cours en septembre, fin des cours en juillet).

Toutes les conditions sont répertoriées dans le règlement de salle et les CGV.

* Possibilité de régler en ligne. Dans ce cas, des frais bancaires sont prélevés et ne pourront être remboursés si vous choisissez un produit par erreur.

Cours de Yoga 2021-2022

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	Samedi
	07h30 – 08h30 Pratique matinale				
Séances individuelles	10h30-12h00 Yoga Hatha doux & Respiration/ Pranayama	Séances individuelles	09h00-10h00 Yoga adapté sur chaise	10h30-12h00 Yin Yang Yoga	ateliers
		11h00-12h00 YogaJunior 05-10ans	Séances individuelles		
Séances individuelles	Séances individuelles	Séances individuelles / ateliers		12h30 – 13h30 1 semaine/2 Vinyasa Flow/Yin Yang Yoga	ateliers
Séances individuelles	Séances individuelles	Séances individuelles	Séances individuelles	Séances individuelles	
18h30- 20h00 Vinyasa Yoga (tous niveaux)	18h45-20h15 Yoga Vinyasa II	18h15 – 19h45 Hatha Yoga	18h30-20h00 Débutants Yoga (Tous styles)		
20h30- 21h30 Yin Yoga & Reposant Régénérant		20h00 – 21h30 Vinyasa Yoga (tous niveaux)	20h30 – 22h00 Hatha Yoga	Séances individuelles ou ateliers	

Comment choisir un cours ?

Base des cours posturaux = Asana/Pratique posturale précise – Pranayama/ techniques de respiration liées à la posture et dans la posture assise – Dharana/ concentration – Dhyana/ méditation – Notions de la philosophie et de la culture du Yoga à travers la pratique.

*Tous les cours suivent une évolution thématique au cours de l'année scolaire.
Cependant il vous est possible de panacher votre pratique selon votre emploi du temps – vos disponibilités – vos envies et besoins – en participant à des cours de styles différents.
Vous vous apercevrez qu'il y a de grandes différences complémentaires et d'aussi grandes similitudes dans les pratiques.*

Du plus « doux » et « lent » au plus intense ... :

Yin Yoga & Reposant/Régénérant

Adapté à tous. Un temps pour se régénérer en profondeur en relâchant toutes les tensions du corps. Celui-ci est soutenu par des coussins, bolsters, couvertures. Des Pranayama, visualisations et objets de concentrations sont proposés.

Cours adapté aux femmes enceintes et au postnatal.



Yin Yang Yoga

Adapté à tous. Travail postural intense en alternance d'engagement du corps (Yang Yoga) et de relâchement total du corps (Yin Yoga), sur le souffle conscient et régulier. Les postures tenues longtemps permettent une mobilisation et une régénération des tissus conjonctifs (fascias, ligaments, tendons, squelette etc.). La pratique est profondément méditative et aide à l'apaisement du mental. Travail de la respiration, de la concentration, des visualisations.

Cours adapté aux femmes enceintes et au postnatal.



Yoga sur chaise

Adapté aux séniors et aux débutants ainsi qu'aux personnes ayant des restrictions physiques. Travail progressif sur et avec une chaise de postures et de la respiration. Approche de la méditation.



Hatha doux & respiration

Adapté aux débutants, aux personnes qui ont besoin/envie de prendre leur temps ainsi qu'aux personnes qui ont quelques restrictions. Travail de la respiration (Pranayama).

Parfait pour les femmes enceintes ou en postnatal.



Débutants Yoga tous styles

Ce cours s'adresse autant aux grands débutants qu'aux pratiquants plus aguerris souhaitant revenir aux fondamentaux des postures. Tout au long de l'année, le temps est pris pour décortiquer la pratique de façon très précise, aborder les points clés des postures et du Pranayama pour ancrer une pratique solide et confiante.

Cours possible pour les femmes enceintes et dans la période postnatale.



Hatha

Adapté à tous. Les postures sont tenues sur le souffle conscient. Le travail postural est précis et engageant : souplesse, équilibre et force dans le développement de la conscience de soi. Le rythme du cours s'adapte à de nombreux paramètres : saison – énergie des pratiquants – thématique du cours.

Possible en prénatal et postnatal selon votre état de santé et votre pratique de Yoga.

Vinyasa tous niveaux

Adapté à tous ceux qui ont besoin d'une pratique tonique avec un rythme plus soutenu qu'en Hatha. Le travail postural est précis, engageant et exigeant, l'accent est mis sur les transitions.



Vinyasa Flow

Un mix entre le Vinyasa tous niveaux et le Vinyasa II, pour bénéficier d'une pratique posturale énergisante pour le corps et apaisante pour le mental entre midi et deux.

Vinyasa II

Ce cours s'adresse avant tout aux pratiquants réguliers ayant déjà une pratique consciente et installée du Yoga. Le rythme y est plus soutenu et les pratiques posturales proposées plus exigeantes.



ATELIERS SPECIFIQUES

Ateliers/Formation Ayurveda

Vous recevez un programme de chaque atelier de formation ainsi qu'un document avec les points importants.

- Présentation des différents Dosha, du système de l'Ayurveda et pratique adaptée
- ➔ *Les Samedis 16h-18h*
- Automassages spécifiques (avec bain de vapeur pour Kapha) et pratique selon les Dosha et les saisons
- ➔ *Les Dimanches 07h-10h*
- Dinacharya et Rutacharya : rituels ayurvédiques holistiques d'hygiène quotidienne adaptés aux Dosha et aux saisons
- ➔ *Stages et week-ends*
- Shankprakshalana (technique de purification profonde/ nettoyage pré-printemps) et pratique méditative
- ➔ *26 & 27 février en résidentiel*

Ateliers de Pranayama & Méditation

Forme intensive certains week-ends

Atelier de nouvelle année

Ateliers de 3h

Hatha & Yin
Pranayama, Méditation et Mantra
Automassage ayurvédique, Méditation et Yoga intégral

➔ *28 – 30 décembre 2021*

Ateliers/Formation parents-enfants yoga ayurveda neurosciences

En préparation

Ateliers écriture et lecture créatives

En préparation

Ateliers/Formation Wuo-Tai

En préparation

COURS/ATELIERS SPECIFIQUES PONCTUELS

- **Méditation** : adapté à tous. Travail du souffle (Pranayama, Prana Vyayama), des Mantra, des Mudra, Concentration et Visualisation.

- **Yoga Nidra** : adapté à tous. Pratique du « sommeil conscient ». Une méditation guidée en Savasana (posture allongée) pour explorer le corps, le souffle et l'esprit.

- **Hatha périnée** : adapté à tous, aux femmes enceintes et en post-partum. La pratique se focalise sur le maintien de la vitalité du périnée et des organes pelviens internes et externes, pour retrouver toute la fonctionnalité du plancher pelvien. La mobilité du bassin et la connexion entre le bas et le haut du corps en sont facilités.

- **Atelier/Mini-stage Famille Mini-Maxi** : Durant les vacances scolaires.

Format possible : 3 h de Yoga – jeux – balades – goûter dans la forêt : aborder en famille les postures, la respiration, la concentration ; passer un moment de reconnexion ensemble ; vivre un moment d'apaisement.

Accompagnement holistique individuel Yoga & Ayurveda

Bilan ayurvédique

- Première rencontre :
- Détermination de votre Prakriti si possible (votre constitution ayurvédique en équilibre)
- Détermination de votre Vikriti (vos déséquilibres)
- Premiers conseils en hygiène de vie, style de vie, diététique et Yoga

Durée : 2h

Valeur : 80 euros

Suivi Yoga et Ayurveda

Famille (1 adulte & 1 enfant) / Prénatal (1 adulte) / Postnatal (1 adulte)

- Pratique de Yoga (Postures, méditation, respiration) adaptée aux besoins du consultant
- Suivi ayurvédique holistique (diététique, hygiène de vie, style de vie)

Durée : 1h

Valeur : 55 euros

Famille (2 adultes & 1 enfant) / Postnatal (2 adultes & 1 bébé)

- Pratique de Yoga adaptée aux besoins des consultants
- Suivi ayurvédique holistique (diététique, hygiène de vie, style de vie)

Durée : 1h

Valeur : 75 euros

Besoins spécifiques Femme (sphère intime – traumas – reconnexion à soi etc.)

- Pratique de Yoga adaptée aux besoins de la consultante
- Suivi ayurvédique holistique (diététique, hygiène de vie, style de vie)

Durée : 1h

Valeur : 55 euros

Suivi Ayurveda & Yoga pour Couple

Thématiques : reconnexion/préconception/prénatal couple ou autre thématique à déterminer selon les besoins du couple

Base :

2 bilans ayurvédiques (*valeur 80 euros chacun*)

1 séance holistique de suivi ayurvédique et/ou Yoga adaptée en couple (*1h valeur 75 euros*)

Forfait bilan + 5 séances de suivi : 500 euros

Cours individuels Yoga

Thématiques à déterminer selon les besoins des personnes

Durée 1h ~ 50 euros

Durée 1h30 ~ 75 euros

(En cas de déplacement, des frais peuvent s'ajouter)

Un tarif de groupe jusqu'à 5 personnes est possible. Consulter le site.

Fiche PDF de travail reprenant le déroulement du cours (photos et explications écrites) : + 10 euros

Accompagnement individuel Wuo-Taï

Détente ou besoins spécifiques

Durée 30 minutes « offre découverte » (limitée dans le temps, voir offres ponctuelles) = 20 euros

Durée 1h (dont entretien oral) = 60 euros

Durée 1h30 dont entretien oral) = 80 euros

Pour les accompagnements annuels Yoga et Wuo-Taï: remise sur les forfaits (me consulter).

Comment contacter Yoghamsa

Adresse postale de Yoghamsa :

17 rue du Colonel Frisch

90000 Belfort

Mail :

contact@yoghamsa.com

Téléphone :

06.81.65.87.48

Coordonnées bancaires Yoghamsa/Coopilote

Lorsque vous effectuez un virement, cela arrive sur le compte bancaire de la coopérative d'entreprises *Coopilote*. Merci de préciser :

- Votre nom
- Le nom de Yoghamsa
- Le motif

Merci également de me signaler le virement effectué par mail.

Banque 10278/Crédit Mutuel

Guichet 08421

N° compte 00020073226

Clé 03

IBAN FR7610278084210002007322603

BIC CMCIFR2A